

# Carpe diem – en stressfaktor?



Carpe diem – fånga dagen – hörs allt oftare. Sentensen vill betona att livet endast pågår i direktsändning, att bara nuet lever. Men tror vi att det helt går att leva i nuet får vi problem. Det är endast mycket små barn och dementa som kan det. För alla oss andra är det varken meningen eller ens möjligt. Gårdagen är alltid en viktig förutsättning för morgondagen och hör ihop med ett ansvarstagande vuxenliv.

Vårt dilemma är att vi vet att endast nuet lever men trots det kan vi inte leva i stunden. Ändå vill vi så gärna närvara i det pulserande livet. Att ”fånga dagen” har därför stundtals blivit en stressfaktor. Felet blir om vi tror att vi måste ha en fullteknad almanacka eller hugga på allt för att kunna leva ett fullvärdigt liv. Framför mig ser jag en motorbåt i maxfart krossande vågorna så skummet yr. Hänförd av fartens tjusning speedar båtens besättning mot framtiden med landkrabbornas beundrande blickar i ryggen. En livsstil där det gäller att samla på sig maximalt med upplevelser och säga ”ja” till allt nytt och spännande.

Detta påminner mig om en människa som inte frågar sig vad hon håller på med eller vart hon är på väg. Huvudsaken är att

mycket händer så hon slipper tänka. Hon tror sig fånga dagen men förlorar kanske sin själ.

Carpe diem är att inte hugga på allt och heller inte sövas ner av vardagens rutiner. Att ha sinnena öppna för det väsentliga och när så behövs bryta invanda mönster. Som att hissa segel och ge sig ut på en resa i segelbåt. När fiskstimmen går till kastar man ankar och lägger nät och på kvällen njuter den färska fångsten.

Martin Luther talade om att ”gå i beredda gärningar”. Han menade att vardagen rymmer många oväntade händelser och möten. Att tiden inte bara är ett tomt objekt som ska fyllas av oss med innehåll utan lika mycket ett subjekt, som vill något med våra liv. För att fånga dagen krävs att vi inte redan har så många bollar i luften att båda händerna är upptagna. Det är så vi lever i ansvar, det vill säga svarar an på nuets tilltal.

Dagarnas karaktär skiftar precis som vi själva ibland är uppåt och ibland neråt. Kanske är en vågrörelse det bästa svaret på vad levande tid är. En våg som ständigt rullar vidare där rörelsen är det väsentliga. Ibland stilla dyningar när vi lugnt flyter

med, andra gånger storm och höga vågor när vi måste kämpa för att hålla näsan över vattenytan. Ytterst sällan är det ideala förhållanden, vi måste gilla läget utan att för den skull tro att livet går oss förbi.

På tidens hav är vi alla små skepp och förr eller senare tar vår resa slut. De flesta önskar sig en lång resa men det viktiga är inte dagarnas antal utan att vi försöker närvara där vi är. Livet går inte i repris.

En dag är det inte längre vi som ska fånga dagen. Förr eller senare kommer den yttersta dagen att fånga oss. Vi övergår då till att leva i ett ständigt nu, en total och evig närvaro. Då är det slut på grämel-se över vad som varit eller oro för framtiden. Till dess får vi tänka på talesättet

”Gud skapade ingen brådska, blott en jämn ständig rörelse”.

*Du är på väg, en dag blir natten vit  
En dag och stjärnor växer ur hans famn  
Var inte rädd, det finns en mörklad  
hamn  
Du ser den inte nu men färdas dit  
(Psalm 256:3)*

**Robert Rungstad**  
etikonsult Örnsköldsvik